LUCIA BERRETTARI

GUIDA INTRODUTTIVA ALLE

COSTELLAZIONI FAMILIARI

21 situazioni

in cui una Costellazione Familiare può aiutarti a vedere ciò che oggi ancora non riesci a vedere



COMPRENDERE | GUARIRE | RITROVARE IL PROPRIO POSTO

PER TE. PER LA TUA FAMIGLIA. PER LE GENERAZIONI FUTURE.

Guida Introduttiva alle Costellazioni Familiari

21 situazioni in cui una Costellazione Familiare può aiutarti a vedere ciò che oggi ancora non riesci a vedere

di Lucia Berrettari

Introduzione

Perché ho deciso di scrivere questa guida

Negli ultimi vent'anni ho incontrato migliaia di persone.

Alcune arrivavano alle Costellazioni Familiari perché stavano attraversando un momento difficile.

Altre desideravano comprendere meglio le proprie relazioni.

Altre ancora erano semplicemente curiose di conoscere un approccio di cui avevano sentito parlare, ma che non avevano mai avuto occasione di approfondire.

Con il tempo mi sono resa conto di una cosa.

Molte persone sono interessate alle Costellazioni Familiari, ma spesso fanno fatica a trovare spiegazioni semplici, chiare e prive di pregiudizi.

C'è chi le descrive come qualcosa di misterioso.

Chi le riduce a una tecnica.

Chi le giudica senza averle mai sperimentate.

E chi, al contrario, attribuisce loro aspettative irrealistiche.

La verità è che le Costellazioni Familiari sono molto più semplici — e allo stesso tempo molto più profonde — di quanto spesso si immagini.

Per questo motivo ho deciso di scrivere questa guida.

Non per convincerti di qualcosa.

Non per dirti che le Costellazioni siano la risposta a ogni domanda.

Ma per offrirti uno strumento che possa aiutarti a comprendere meglio questo approccio e a scegliere con maggiore consapevolezza se possa essere utile anche per il tuo percorso.

Credo che ogni scelta importante meriti prima di tutto conoscenza.

Ed è con questo spirito che ho scritto le pagine che stai per leggere.

Cosa troverai nelle prossime pagine

Questa guida nasce con un obiettivo molto semplice.

Aiutarti a conoscere le Costellazioni Familiari in modo serio, chiaro e accessibile.

In particolare scoprirai:

- che cosa sono davvero le Costellazioni Familiari;
- quali sono le loro origini e i principi su cui si fondano;
- che cosa si intende per Campo e per Ordini dell'Amore;
- che cosa accade durante una Costellazione;
- quali sono i falsi miti più diffusi;
- in quali situazioni questo approccio può essere utile;
- come le Costellazioni possono arricchire il lavoro di chi accompagna le persone;
- che cosa significa davvero diventare Facilitatore;
- le domande che più frequentemente mi vengono rivolte;
- il racconto del mio percorso personale e di come questo cammino abbia trasformato la mia vita.

Non è necessario leggere queste pagine tutte d'un fiato.

Puoi farlo con calma.

Fermarti.

Riflettere.

Tornare indietro.

Sottolineare i passaggi che ti colpiscono.

Lasciare emergere le domande.

Perché, spesso, è proprio una domanda sincera il primo passo verso una nuova consapevolezza.

A chi è dedicata questa guida

Questa guida è dedicata a chi sente che qualcosa nella propria vita chiede di essere guardato con occhi nuovi.

A chi attraversa un momento di cambiamento.

A chi desidera comprendere meglio se stesso e le proprie relazioni.

A chi lavora ogni giorno con le persone e sente il desiderio di arricchire il proprio modo di ascoltare e accompagnare.

È dedicata a counselor, coach, psicologi, psicoterapeuti, educatori, insegnanti, naturopati, operatori olistici, professionisti della salute, mediatori, professionisti delle risorse umane e, più in generale, a tutte le persone che credono nel valore della relazione umana.

Ma è dedicata anche a chi, semplicemente, sente una curiosità difficile da spiegare.

Magari hai partecipato a una Costellazione.

Magari hai ascoltato un racconto.

Magari hai visto il webinar che ha accompagnato questa guida.

Oppure sei arrivato qui quasi per caso.

Qualunque sia il motivo, ti invito a leggere queste pagine senza cercare conferme o risposte immediate.

Lascia che siano le parole ad accompagnarti.

E osserva con curiosità ciò che risuona dentro di te.

Perché ogni percorso autentico inizia sempre nello stesso modo.

Con una domanda.

Ti auguro che questa guida possa essere l'inizio di un viaggio ricco di consapevolezza, ascolto e nuove possibilità.

Buona lettura.

Lucia Berrettari

Capitolo 1

Che cosa sono davvero le Costellazioni Familiari?

Quando si sente parlare di Costellazioni Familiari, le reazioni sono spesso molto diverse.

C'è chi ne ha sentito parlare da un amico e ne è incuriosito.

C'è chi pensa che siano qualcosa di misterioso o di difficile da comprendere.

C'è chi le confonde con la psicoterapia.

E c'è chi, pur avendone sentito parlare tante volte, non ha ancora capito davvero che cosa siano.

In realtà, le Costellazioni Familiari non sono né una tecnica da imparare a memoria né una pratica esoterica.

Sono un metodo che aiuta a osservare una situazione da un punto di vista diverso.

Un punto di vista sistemico.

Ci invitano a guardare non solo la persona e il problema che porta, ma anche il contesto da cui quella persona proviene, le relazioni che l'hanno formata e le dinamiche, spesso invisibili, che possono influenzare la sua vita.

Molte delle difficoltà che viviamo sembrano appartenere soltanto alla nostra storia personale.

Eppure, a volte, ciò che ci blocca affonda le proprie radici molto più lontano.

È proprio qui che le Costellazioni Familiari diventano uno strumento prezioso.

Non per cercare un colpevole.

Ma per comprendere.

Per osservare.

Per riportare ordine dove, nel tempo, qualcosa si è disallineato.

Le origini

Le Costellazioni Familiari sono un metodo sviluppato dal filosofo e psicoterapeuta tedesco **Bert Hellinger**.

Durante il suo lungo percorso di studio e di esperienza, Hellinger osservò che molte difficoltà personali sembravano avere un legame con il sistema familiare di appartenenza.

Notò che, all'interno di ogni famiglia, esistono dinamiche profonde che spesso agiscono al di sotto della nostra consapevolezza.

Esclusioni.

Segreti.

Dolori non elaborati.

Perdite.

Conflitti.

Eventi traumatici.

Tutto questo può lasciare tracce che, in alcuni casi, vengono portate inconsapevolmente anche dalle generazioni successive.

Da queste osservazioni nasce il metodo delle Costellazioni Familiari.

Nel tempo questo approccio si è evoluto, si è arricchito attraverso il contributo di numerosi professionisti e continua ancora oggi ad essere oggetto di studio, ricerca ed esperienza sul campo.

Il Campo

Uno degli aspetti più affascinanti delle Costellazioni Familiari è ciò che viene chiamato **Campo**.

È anche uno degli aspetti più difficili da spiegare.

Durante una Costellazione si crea uno spazio di ascolto condiviso.

Un luogo in cui l'attenzione di tutti è orientata verso una sola intenzione: osservare ciò che desidera emergere.

All'interno di questo spazio possono manifestarsi informazioni, emozioni, movimenti e dinamiche che aiutano a comprendere meglio la situazione portata dalla persona.

Per questo motivo si parla di "Campo".

Non è qualcosa che si controlla.

Non è qualcosa che si forza.

Non è una capacità riservata a poche persone.

Il Campo si manifesta quando il Facilitatore riesce a mettersi in una posizione di ascolto profondo, sospendendo il giudizio e lasciando spazio a ciò che emerge.

È proprio per questo che uno dei temi fondamentali nella formazione di un Facilitatore non è imparare nuove tecniche.

È imparare una nuova qualità di presenza.

Gli Ordini dell'Amore

Secondo Bert Hellinger, ogni sistema familiare tende naturalmente a cercare equilibrio.

Perché questo equilibrio possa esprimersi esistono alcune dinamiche fondamentali, chiamate **Ordini dell'Amore**.

Tra queste troviamo, ad esempio:

- il diritto di appartenenza di ogni membro della famiglia;
- l'equilibrio tra il dare e il ricevere;
- il rispetto dell'ordine tra le generazioni.

Quando questi equilibri vengono meno, possono nascere tensioni, conflitti o ripetizioni che sembrano non avere una spiegazione razionale.

Le Costellazioni Familiari non hanno lo scopo di giudicare ciò che è accaduto.

Il loro intento è aiutare la persona a riconoscere queste dinamiche e a ritrovare un nuovo equilibrio nel rispetto della propria storia.

Cosa accade durante una Costellazione

Ogni Costellazione è unica.

Non esiste un copione prestabilito.

Generalmente il lavoro inizia con un breve colloquio, durante il quale la persona porta il tema che desidera esplorare.

Successivamente il Facilitatore accompagna la rappresentazione della situazione attraverso i partecipanti al gruppo o, nelle sessioni individuali, utilizzando altri strumenti di rappresentazione.

Durante il lavoro emergono movimenti, percezioni e informazioni che aiutano a osservare la situazione da una prospettiva nuova.

Il compito del Facilitatore non è interpretare.

Non è convincere.

Non è dare consigli.

Il suo ruolo è creare le condizioni affinché il Campo possa manifestare ciò che, in quel momento, è utile vedere.

A volte bastano poche frasi.

Altre volte è un semplice movimento a produrre un cambiamento profondo nella percezione della persona.

Perché molte persone fraintendono le Costellazioni Familiari

Negli ultimi anni si è parlato molto di Costellazioni Familiari.

Questo ha permesso a tante persone di conoscerle.

Ma ha anche generato molti equivoci.

C'è chi pensa che servano a trovare un colpevole.

Chi immagina che il Facilitatore interpreti la vita delle persone.

Chi le considera una forma di magia.

Chi, al contrario, le rifiuta senza averle mai sperimentate.

In realtà le Costellazioni Familiari chiedono un atteggiamento molto diverso.

Non cercano colpevoli.

Non promettono soluzioni miracolose.

Non sostituiscono percorsi medici o psicoterapeutici quando questi sono necessari.

Sono uno spazio di osservazione.

Di ascolto.

Di consapevolezza.

Un'opportunità per guardare la propria storia da un punto di vista nuovo e, a volte, scoprire che proprio lì dove vedevamo soltanto un problema può nascere un movimento verso una maggiore pace interiore.

Ed è forse questa la loro forza più grande.

Non cambiare il passato.

Ma cambiare il modo in cui possiamo guardarlo oggi.

Capitolo 2

Che cosa NON sono le Costellazioni Familiari

Quando si incontra per la prima volta il mondo delle Costellazioni Familiari è normale avere dubbi.

Negli anni sono circolate molte informazioni, spesso incomplete o imprecise, che hanno contribuito a creare idee sbagliate su questo metodo.

C'è chi le considera qualcosa di misterioso.

Chi pensa che siano una forma di psicoterapia.

Chi immagina che servano a prevedere il futuro.

La realtà è molto diversa.

Comprendere che cosa **non** sono le Costellazioni Familiari è uno dei modi migliori per avvicinarsi a questo approccio con maggiore consapevolezza.

Non sono magia

Durante una Costellazione possono emergere informazioni sorprendenti.

Questo porta alcune persone a pensare che accada qualcosa di "magico".

In realtà non è questo il senso del lavoro.

Le Costellazioni Familiari non promettono miracoli.

Non fanno apparire risposte dal nulla.

Non esiste alcun rituale capace di cambiare improvvisamente una vita.

Il loro obiettivo è creare uno spazio di ascolto profondo, in cui la persona possa osservare dinamiche che, fino a quel momento, erano rimaste invisibili.

Il cambiamento nasce dalla consapevolezza, non dalla magia.

Non sono una religione

Le Costellazioni Familiari non appartengono ad alcuna religione.

Non richiedono di condividere una particolare fede.

Non chiedono di aderire a una filosofia o a un credo.

Persone con convinzioni religiose diverse, oppure senza alcun orientamento spirituale, possono partecipare a una Costellazione Familiare.

Ciò che conta non è ciò in cui si crede.

Ciò che conta è la disponibilità ad osservare con apertura la propria esperienza.

Non sono psicoterapia

Questo è uno degli equivoci più frequenti.

Le Costellazioni Familiari non sono una forma di psicoterapia.

Non analizzano la personalità.

Non interpretano i sogni.

Non lavorano attraverso un percorso clinico.

Durante una Costellazione non si cerca di spiegare il perché di ogni comportamento.

Si osservano invece le dinamiche relazionali e sistemiche che possono influenzare la situazione della persona.

Per questo motivo molti psicologi e psicoterapeuti scelgono di integrare le Costellazioni nel proprio percorso professionale.

Non perché sostituiscano la psicoterapia.

Ma perché rappresentano uno strumento diverso, complementare e con finalità differenti.

Non leggono il futuro

Una Costellazione Familiare non serve a prevedere ciò che accadrà.

Non risponde a domande come:

"Troverò lavoro?"

"Mi sposerò?"

"Quando arriverà quella persona?"

Il suo scopo non è predire gli eventi.

Il suo compito è aiutare la persona a comprendere ciò che, nel presente, può impedirle di vivere con maggiore libertà e consapevolezza.

Il futuro non è scritto.

Le Costellazioni non cercano di indovinarlo.

Aiutano piuttosto a creare le condizioni perché ciascuno possa costruirlo con maggiore presenza.

Non sostituiscono il lavoro di medici o psicologi

Le Costellazioni Familiari non rappresentano una terapia medica.

Non formulano diagnosi.

Non prescrivono cure.

Non sostituiscono il lavoro di medici, psicologi, psicoterapeuti o altri professionisti sanitari.

Quando una persona vive una situazione che richiede competenze cliniche o sanitarie, è fondamentale rivolgersi ai professionisti qualificati.

Le Costellazioni possono, in alcuni casi, accompagnare un percorso personale già in atto, ma non devono essere considerate un'alternativa alle cure mediche o psicologiche.

Questa distinzione è importante e rappresenta uno dei principi fondamentali di un lavoro serio e responsabile.

Non risolvono tutto

Viviamo in un'epoca in cui spesso si cercano soluzioni rapide.

Un corso.

Una tecnica.

Una formula.

Qualcosa che prometta di cambiare tutto in poco tempo.

Le Costellazioni Familiari non fanno promesse di questo tipo.

Non eliminano automaticamente ogni difficoltà.

Non cancellano il passato.

Non trasformano una persona senza il suo coinvolgimento.

Possono però offrire qualcosa di estremamente prezioso.

Una nuova prospettiva.

Una maggiore consapevolezza.

La possibilità di vedere una situazione da un punto di vista che, fino a quel momento, non era stato considerato.

E, molto spesso, è proprio questo nuovo sguardo a rendere possibile un cambiamento autentico.

Il vero valore delle Costellazioni Familiari

Se dovessimo riassumere tutto questo in una sola frase, potremmo dire che le Costellazioni Familiari non hanno l'obiettivo di fare qualcosa **al posto della persona**.

Hanno l'obiettivo di creare uno spazio in cui la persona possa vedere con maggiore chiarezza la propria realtà.

Perché è da quella chiarezza che nascono le scelte.

Ed è dalle scelte che nasce ogni trasformazione duratura.

Le Costellazioni Familiari non sostituiscono il cammino di una persona.

Possono però illuminarne un tratto, aiutandola a proseguire con maggiore consapevolezza, responsabilità e libertà.

Capitolo 3

Quando una Costellazione Familiare può essere utile

Molte persone arrivano alle Costellazioni Familiari con una domanda precisa.

Altre, invece, arrivano con una sensazione.

La sensazione che qualcosa continui a ripetersi.

Che esista un blocco difficile da spiegare.

Che alcuni eventi della propria vita sembrino seguire sempre lo stesso schema.

Naturalmente non esiste una regola valida per tutti.

Ogni persona è unica e ogni storia merita di essere accolta nella sua unicità.

Le situazioni che leggerai nelle prossime pagine non rappresentano una diagnosi.

Sono semplicemente alcuni esempi di temi che, molto frequentemente, vengono portati durante una Costellazione Familiare.

---

1. Le tue relazioni finiscono sempre allo stesso modo

All'inizio sembra sempre la persona giusta.

Poi, con il tempo, accade qualcosa.

Le dinamiche si ripetono.

Cambiano i partner, ma il finale sembra essere sempre lo stesso.

Una Costellazione può aiutarti a osservare se dietro queste ripetizioni esista uno schema relazionale che continua a ripresentarsi.

---

2. Ti innamori sempre dello stesso tipo di persona

Magari razionalmente sai che quella relazione non ti farà stare bene.

Eppure continui a sentirti attratto dalle stesse caratteristiche.

Le Costellazioni possono aiutare a comprendere quali dinamiche profonde alimentino questa attrazione ripetitiva.

---

3. Ti senti continuamente rifiutato

Hai la sensazione di non essere mai abbastanza.

Di doverti conquistare il posto.

Di essere facilmente escluso o non visto.

Una Costellazione può aiutarti a osservare se questa esperienza appartenga soltanto alla tua storia personale oppure abbia radici più profonde.

---

4. Hai paura dell'abbandono

Anche quando tutto sembra andare bene, vivi con la paura che qualcosa possa finire.

Questa paura può influenzare il modo in cui ami, scegli e costruisci le relazioni.

Osservarne le radici può aprire nuove possibilità di movimento.

---

5. Fai fatica a separarti

A volte la relazione è finita da tempo.

Eppure qualcosa continua a trattenerti.

Una Costellazione può aiutarti a comprendere quale legame invisibile renda così difficile lasciar andare.

---

6. Ti senti responsabile della felicità degli altri

Hai l'impressione di doverti occupare di tutti.

Ti senti in colpa quando dici di no.

Metti continuamente i bisogni degli altri davanti ai tuoi.

Le Costellazioni possono aiutare a riportare ciascuno al proprio posto e alle proprie responsabilità.

---

7. Hai conflitti continui con tua madre

Qualunque sia il motivo del conflitto, il rapporto con la madre occupa spesso un posto centrale nella vita di una persona.

Guardarlo con uno sguardo sistemico può offrire una comprensione diversa da quella abituale.

---

8. Hai un rapporto difficile con tuo padre

Distanza.

Rabbia.

Assenza.

Incomprensione.

Anche il rapporto con il padre può influenzare profondamente il modo in cui viviamo noi stessi, il lavoro, l'autorità e la nostra capacità di realizzarci.

---

9. Vivi un conflitto con un figlio

Quando un genitore soffre per la relazione con un figlio, spesso cerca risposte immediate.

Le Costellazioni aiutano a osservare il sistema nel suo insieme, senza cercare colpevoli.

---

10. Ti senti fuori posto nella tua famiglia

Come se non appartenessi davvero.

Come se fossi sempre "diverso".

Questa sensazione può essere esplorata all'interno di una Costellazione con grande rispetto e delicatezza.

---

11. Ripeti continuamente gli stessi errori

Prometti a te stesso che sarà l'ultima volta.

Poi, senza accorgertene, ti ritrovi ancora nello stesso punto.

Una Costellazione può aiutarti a osservare che cosa mantiene vivo quello schema.

---

12. Ti autosaboti quando tutto sembra andare bene

Ogni volta che sei vicino a un risultato importante succede qualcosa.

Rimandi.

Ti blocchi.

Rinunci.

Comprendere il significato di questo movimento può aprire nuove possibilità.

---

13. Hai paura del successo

Non sempre il problema è fallire.

A volte il timore più grande è riuscire.

Perché il successo può significare esporsi, cambiare posto nel sistema o lasciare vecchi equilibri.

---

14. Hai paura del denaro

Lavori molto ma senti che il rapporto con il denaro rimane difficile.

Le Costellazioni non insegnano a guadagnare di più.

Possono però aiutare a osservare il significato profondo che il denaro assume nella tua storia familiare.

---

15. Ti senti bloccato nel lavoro

Sai di avere capacità.

Eppure qualcosa sembra impedirti di esprimerle pienamente.

Anche questo tema può essere osservato con uno sguardo sistemico.

---

16. Non riesci a scegliere

Qualunque decisione prendi, hai sempre la sensazione di perdere qualcosa.

Le Costellazioni possono aiutarti a comprendere che cosa rende così difficile scegliere.

---

17. Ti senti senza direzione

Hai l'impressione di vivere senza una meta chiara.

Come se mancasse qualcosa, ma non sapessi darle un nome.

A volte questa sensazione nasce da dinamiche molto più profonde di quanto immaginiamo.

---

18. Hai un senso di colpa che non riesci a spiegare

Ti senti in difetto anche quando non hai fatto nulla di sbagliato.

Il senso di colpa può avere molte origini.

Una Costellazione offre uno spazio per esplorarle senza giudizio.

---

19. Dopo un lutto senti che qualcosa è rimasto irrisolto

Il dolore ha tempi diversi per ciascuno.

Quando un lutto continua a pesare profondamente, può essere utile osservare quale posto occupi oggi quella persona nel proprio cuore e nel proprio sistema familiare.

---

20. Hai la sensazione di portare un peso che non ti appartiene

A volte diciamo:

"Non so perché mi sento così."

Oppure:

"È come se portassi qualcosa che non riesco a spiegare."

Le Costellazioni possono aiutare a comprendere se quel peso appartenga davvero alla tua storia.

---

21. Senti che manca qualcosa, ma non sai cosa

È forse la situazione più difficile da descrivere.

Non c'è un problema preciso.

Non c'è una domanda chiara.

Eppure senti che qualcosa nella tua vita non è ancora al proprio posto.

Molte persone arrivano alle Costellazioni proprio partendo da questa sensazione.

E, spesso, è l'inizio di un percorso di grande consapevolezza.

Un'ultima riflessione

Se ti sei riconosciuto in una o più di queste situazioni, non significa necessariamente che tu abbia bisogno di una Costellazione Familiare.

Significa semplicemente che potrebbe essere utile fermarti e osservare la tua storia da una prospettiva diversa.

Le Costellazioni Familiari non offrono risposte preconfezionate.

Offrono uno spazio in cui ciò che oggi appare confuso può iniziare, lentamente, a trovare un nuovo ordine.

Capitolo 4

Come le Costellazioni Familiari possono arricchire il tuo lavoro

Molte persone pensano che le Costellazioni Familiari siano utili esclusivamente a chi desidera diventare Facilitatore.

In realtà, nel corso degli anni, ho incontrato professionisti provenienti dagli ambiti più diversi che hanno scelto di integrare questo approccio nel proprio modo di lavorare.

Le Costellazioni non sostituiscono le competenze professionali già acquisite.

Le ampliano.

Offrono uno sguardo sistemico che permette di osservare le persone, le loro relazioni e le loro difficoltà da una prospettiva più ampia.

E questo può fare una grande differenza.

Counselor

Il counseling accompagna la persona nei momenti di cambiamento, aiutandola a sviluppare maggiore consapevolezza.

Le Costellazioni Familiari aggiungono uno sguardo sistemico, permettendo di cogliere dinamiche relazionali che spesso rimangono sullo sfondo del racconto.

Non sostituiscono il counseling.

Lo arricchiscono.

Coach

Molti clienti sanno perfettamente quali obiettivi desiderano raggiungere.

Eppure continuano a rimanere fermi.

In alcuni casi il problema non è la motivazione.

È la presenza di fedeltà invisibili, paure profonde o dinamiche familiari che limitano il movimento.

Le Costellazioni aiutano il coach a riconoscere quando un ostacolo potrebbe avere anche una dimensione sistemica.

Psicologi e Psicoterapeuti

Sempre più professionisti della salute mentale scelgono di approfondire le Costellazioni Familiari come approccio complementare.

Non per sostituire il proprio metodo di lavoro.

Ma per integrare uno sguardo che prende in considerazione il sistema familiare, le appartenenze e le relazioni che influenzano la persona.

Naturalmente ogni intervento rimane distinto e coerente con le competenze del professionista.

Educatori

Dietro un comportamento difficile spesso esiste una storia che chiede di essere ascoltata.

Lo sguardo sistemico aiuta l'educatore a non fermarsi al comportamento visibile, ma a considerare anche il contesto relazionale in cui quel comportamento prende forma.

Insegnanti

Ogni classe è un piccolo sistema.

Ogni bambino porta con sé una storia, una famiglia e un modo unico di stare nel mondo.

Le Costellazioni non forniscono strumenti didattici.

Aiutano però l'insegnante a sviluppare uno sguardo più profondo, capace di osservare gli alunni con maggiore comprensione e meno giudizio.

Naturopati

Molte persone si rivolgono al naturopata per ritrovare equilibrio e benessere.

Accanto agli aspetti legati allo stile di vita e alle abitudini quotidiane, possono emergere anche dinamiche relazionali che influenzano profondamente il vissuto della persona.

Lo sguardo sistemico permette di accogliere questa complessità con maggiore sensibilità.

Operatori olistici

Che si tratti di yoga, meditazione, riflessologia, shiatsu, massaggio o altre discipline del benessere, ogni professionista entra in relazione con persone che portano una storia.

Le Costellazioni aiutano a sviluppare una presenza più consapevole e un ascolto più profondo, senza perdere il rispetto dei confini del proprio ruolo professionale.

Ostetriche

La nascita rappresenta uno dei momenti più significativi nella storia di una famiglia.

Lo sguardo sistemico può offrire una maggiore comprensione delle dinamiche che accompagnano la maternità, la relazione tra madre, padre e bambino e il delicato equilibrio che si crea all'interno del nuovo sistema familiare.

Infermieri e professionisti sanitari

Chi lavora ogni giorno accanto alla sofferenza umana sviluppa spesso una grande capacità tecnica.

Le Costellazioni non aggiungono competenze cliniche.

Possono però aiutare a coltivare una presenza più centrata, un ascolto più profondo e una maggiore consapevolezza della relazione di cura.

Professionisti delle Risorse Umane

Ogni organizzazione è un sistema.

Ogni team è fatto di relazioni, ruoli, appartenenze ed equilibri.

Uno sguardo sistemico può aiutare chi si occupa di selezione, sviluppo e gestione delle persone a comprendere meglio alcune dinamiche che influenzano il clima organizzativo e la collaborazione.

Mediatori familiari

Quando il conflitto prende il sopravvento, è facile concentrarsi sulle posizioni delle persone coinvolte.

Le Costellazioni aiutano a osservare il sistema nella sua interezza, favorendo una comprensione più ampia delle dinamiche relazionali.

Tutti i professionisti della relazione d'aiuto

Esiste un filo rosso che accomuna tutte queste professioni.

Lavorare con le persone.

E quando si lavora con le persone, prima o poi ci si rende conto che non basta conoscere una tecnica.

Serve imparare ad ascoltare.

Ad ascoltare davvero.

Le Costellazioni Familiari non insegnano semplicemente un metodo.

Insegnano una qualità di presenza.

Una capacità di osservare senza giudicare.

Di accompagnare senza sostituirsi.

Di creare uno spazio in cui l'altro possa ritrovare, con i propri tempi, il proprio movimento.

Ed è proprio questa qualità che, spesso, trasforma profondamente non solo il modo di lavorare.

Ma anche il modo di stare nelle relazioni e nella vita.

Una riflessione finale

Forse, leggendo queste pagine, ti sei riconosciuto in una di queste professioni.

Oppure hai scoperto che il tuo lavoro potrebbe essere arricchito da uno sguardo sistemico.

O forse hai semplicemente sentito nascere una domanda.

"E se imparassi anch'io questo modo di guardare le persone?"

Se questa domanda continua ad accompagnarti, il prossimo capitolo è dedicato proprio a te.

Perché prima ancora di parlare della nostra Scuola, vorrei raccontarti che cosa significa davvero diventare Facilitatore.

Capitolo 5

Diventare Facilitatore

Molte persone immaginano che diventare Facilitatore significhi imparare a condurre una Costellazione Familiare.

In parte è vero.

Ma è solo una piccola parte del percorso.

Perché, prima ancora di imparare a guidare una Costellazione, un Facilitatore impara qualcosa di molto più difficile.

Impara a stare.

A stare davanti alla storia di un'altra persona senza volerla cambiare.

A rimanere presente senza sentirsi obbligato a trovare una soluzione.

A fare un passo indietro perché possa emergere qualcosa di più grande delle proprie idee.

Essere Facilitatore significa, prima di tutto, imparare una nuova qualità di presenza.

Chi è davvero un Facilitatore?

Un Facilitatore non è qualcuno che possiede tutte le risposte.

Non è una persona "arrivata".

Non è qualcuno che ha risolto tutti i propri problemi.

È una persona che continua ogni giorno a lavorare su se stessa.

Che sa mettersi in ascolto.

Che riconosce i propri limiti.

Che accetta di non sapere tutto.

E che, proprio per questo, riesce ad accompagnare gli altri con maggiore rispetto.

Il suo compito non è interpretare la vita delle persone.

Non è dire loro cosa devono fare.

Non è convincerle.

Il suo compito è creare uno spazio sicuro nel quale possa emergere ciò che, fino a quel momento, era rimasto invisibile.

Cosa fa un Facilitatore?

Un Facilitatore accoglie.

Ascolta.

Osserva.

Accompagna.

Fa domande quando sono necessarie.

Sa attendere quando è il silenzio a essere più utile delle parole.

Durante una Costellazione non cerca di dirigere ciò che accade.

Non forza i tempi.

Non costruisce una soluzione.

Rimane al servizio del Campo.

Ed è proprio questa disponibilità a non controllare tutto che rende possibile un lavoro autentico.

Le qualità che un Facilitatore coltiva

Nel tempo ho capito che esistono qualità molto più importanti della bravura tecnica.

La prima è l'ascolto.

Un ascolto che non si limita alle parole.

Ma che sa cogliere ciò che accade anche nel silenzio.

Poi c'è l'umiltà.

Perché nessun Facilitatore è più grande del Campo.

Ogni volta che crediamo di sapere già cosa dovrebbe emergere, rischiamo di perdere proprio ciò che il Campo desidera mostrare.

Serve pazienza.

Ogni persona ha i propri tempi.

Ogni sistema familiare ha il proprio ritmo.

Forzare un movimento significa spesso impedirgli di maturare.

Serve presenza.

Essere completamente lì.

Con tutta la propria attenzione.

Senza correre avanti.

Senza restare prigionieri delle proprie interpretazioni.

E, forse più di ogni altra cosa, serve il coraggio di continuare a lavorare su se stessi.

Perché il primo strumento di un Facilitatore non è la tecnica.

È la propria persona.

Le qualità che NON servono

Molti immaginano che per diventare Facilitatore servano doti particolari.

In realtà, alcune delle convinzioni più diffuse sono proprio quelle che rischiano di creare maggiore confusione.

Non serve essere perfetti.

Non serve avere una vita senza problemi.

Non serve essere sempre forti.

Non serve avere tutte le risposte.

Non serve "sentire energie speciali".

Non serve convincere gli altri.

Non serve salvare nessuno.

E non serve neppure essere privi di emozioni.

Anzi.

Le emozioni fanno parte della nostra umanità.

La differenza sta nell'imparare a riconoscerle, senza lasciare che guidino il lavoro.

Il primo lavoro è sempre su di sé

Durante il webinar ho condiviso una riflessione che considero fondamentale.

Ogni volta che il Facilitatore entra nel giudizio, il Campo tende a chiudersi.

Può accadere quando giudica il cliente.

Quando giudica i suoi genitori.

Quando pensa di sapere cosa sia giusto.

Oppure quando giudica se stesso e teme di non essere abbastanza bravo.

Per questo motivo la formazione di un Facilitatore non consiste soltanto nell'apprendere una metodologia.

È, prima di tutto, un percorso di crescita personale.

Un cammino che invita a riconoscere i propri automatismi, le proprie paure, il proprio bisogno di avere ragione.

Più il Facilitatore diventa libero da questi movimenti interiori, più può essere realmente presente per l'altro.

Una scelta che nasce da dentro

Non tutti sono chiamati a diventare Facilitatori.

E va bene così.

Le Costellazioni Familiari possono arricchire la vita di una persona anche senza trasformarsi in una professione.

Ma, a volte, accade qualcosa di particolare.

Dopo aver partecipato a una Costellazione.

Dopo aver approfondito questo approccio.

Dopo aver iniziato a guardare il mondo con occhi diversi.

Nasce una domanda che continua a tornare.

"E se questo fosse anche il mio cammino?"

Questa domanda non ha bisogno di una risposta immediata.

Ha bisogno di tempo.

Di ascolto.

Di maturazione.

Perché scegliere di diventare Facilitatore non significa semplicemente imparare una nuova competenza.

Significa scegliere un modo diverso di stare accanto alle persone.

Ed è una scelta che, quando è autentica, inizia molto prima dell'inizio di qualsiasi percorso formativo.

Capitolo 6

Le domande che mi vengono fatte più spesso

Negli anni ho incontrato centinaia di persone interessate alle Costellazioni Familiari.

Alcune desideravano partecipare a una Costellazione.

Altre volevano capire meglio questo approccio.

Altre ancora sentivano il desiderio di intraprendere un percorso per diventare Facilitatrici o Facilitatori.

Le domande che seguono sono quelle che mi vengono rivolte più spesso.

Spero possano aiutare anche te a fare un po' di chiarezza.

Serve essere psicologo per diventare Facilitatore?

No.

Le Costellazioni Familiari non sono riservate agli psicologi o agli psicoterapeuti.

Negli anni ho formato persone provenienti da esperienze professionali molto diverse: counselor, coach, educatori, insegnanti, naturopati, operatori olistici, professionisti della relazione e anche persone che non svolgevano ancora alcuna attività di aiuto.

Quello che conta davvero non è il titolo di studio.

Conta la disponibilità a mettersi in discussione, a lavorare su se stessi e ad affrontare un percorso di formazione serio.

Naturalmente chi opera già in una professione di aiuto potrà integrare questo approccio nel proprio lavoro nel rispetto delle competenze e dei limiti della propria professione.

Bisogna "sentire" il Campo?

Questa è una delle domande più frequenti.

E forse anche una delle più importanti.

Molte persone credono che per diventare Facilitatore sia necessario possedere un dono particolare.

Qualcosa che pochi hanno e altri no.

La mia esperienza mi ha insegnato una cosa diversa.

Il Campo non è un talento riservato a pochi.

Non è una capacità misteriosa.

Non è qualcosa che si può forzare.

Il Campo si manifesta quando impariamo a fare spazio.

Quando smettiamo di voler controllare tutto.

Quando sospendiamo il giudizio.

Quando restiamo presenti.

Per questo motivo, durante la formazione, lavoriamo molto più sulla qualità della presenza che sulla ricerca di esperienze straordinarie.

Come si diventa Facilitatore?

Non esiste una risposta valida per tutti.

Ogni percorso è diverso.

Ma una cosa è certa.

Diventare Facilitatore richiede tempo.

Studio.

Pratica.

Esperienza.

Supervisione.

E, soprattutto, un continuo lavoro su se stessi.

Non si tratta semplicemente di imparare una tecnica.

Si tratta di sviluppare uno sguardo nuovo sulle persone e sulla vita.

È un cammino che continua anche dopo la conclusione della formazione.

Perché ogni incontro con una persona diventa un'occasione per imparare qualcosa di nuovo.

Quanto dura una Costellazione Familiare?

Non esiste una durata prestabilita.

Ogni Costellazione è unica.

Alcune richiedono pochi minuti.

Altre hanno bisogno di più tempo.

Ciò che conta non è la durata.

Conta il movimento che si crea.

Durante una Costellazione non si cerca di riempire il tempo.

Si segue il ritmo naturale del lavoro, rispettando ciò che il Campo mostra e i tempi della persona.

Le Costellazioni Familiari possono sostituire un percorso terapeutico?

No.

Le Costellazioni Familiari non sostituiscono un percorso psicologico, psicoterapeutico o medico.

Sono un approccio diverso.

Con finalità diverse.

Possono rappresentare, in alcune situazioni, un'importante opportunità di crescita personale e di consapevolezza.

Quando una persona necessita di cure mediche o di un percorso clinico, è fondamentale affidarsi ai professionisti competenti.

Lavorare con serietà significa anche riconoscere i limiti del proprio ruolo e collaborare, quando necessario, con altre figure professionali.

Devo aver già partecipato a una Costellazione per iniziare un percorso di formazione?

Non è un requisito indispensabile, ma è certamente un'esperienza preziosa.

Partecipare a una Costellazione permette di comprendere dall'interno il clima, il ritmo e la profondità di questo lavoro.

Per molte persone rappresenta il primo passo di un cammino che, nel tempo, può trasformarsi nel desiderio di diventare Facilitatore.

E se non mi sentissi ancora pronto?

È una domanda bellissima.

Perché rivela sincerità.

Diventare Facilitatore non è una gara.

Non esiste un momento "giusto" uguale per tutti.

Ci sono persone che sentono questa chiamata molto presto.

Altre hanno bisogno di anni.

Altre ancora comprendono che il loro percorso sarà semplicemente quello di utilizzare le Costellazioni per la propria crescita personale.

Qualunque sia il tuo punto di partenza, il consiglio che mi sento di darti è questo:

non avere fretta.

Le scelte importanti maturano con il tempo.

E quando una strada è davvero la tua, prima o poi continua a bussare.

Una domanda da portare con te

Forse, arrivato a questo punto del libro, non hai ancora tutte le risposte.

Ed è normale.

Le domande autentiche raramente trovano una risposta immediata.

Vorrei però lasciarti con una riflessione.

Non chiederti soltanto:

"Sono in grado di diventare Facilitatore?"

Prova invece a chiederti:

"Che tipo di persona desidero diventare nel modo in cui incontro gli altri?"

Perché, in fondo, è da questa domanda che nasce ogni vero percorso di formazione.

Capitolo 7

La mia storia

Se oggi mi conosci come Facilitatrice in Costellazioni Familiari, probabilmente immagini che questa sia sempre stata la mia strada.

La verità è che non è stato così.

Per molti anni la mia vita era molto diversa.

E, come spesso accade, il cambiamento è iniziato molto prima che io ne diventassi consapevole.

La Lucia di allora

Da ragazza sognavo di viaggiare.

Poi la vita prese una direzione diversa.

Mi sposai molto giovane, diventai mamma e, con il sostegno dei miei genitori, riuscii a diplomarmi come ragioniera.

Trovai lavoro in uno studio di commercialisti e, nel tempo, ne diventai la responsabile.

Era una vita stabile.

Una famiglia.

Un lavoro.

Delle responsabilità.

Dall'esterno sembrava che tutto fosse al proprio posto.

Eppure, dentro di me, qualcosa cominciava lentamente a muoversi.

All'inizio era solo una sensazione.

Un leggero disagio.

Una voce quasi impercettibile.

Pensavo fosse la stanchezza.

Pensavo dipendesse dal lavoro.

Pensavo che sarebbe passato.

Invece cresceva.

Sempre di più.

Anche quando iniziai a lavorare nell'azienda di mio marito.

Anche dopo la nascita del mio secondo figlio.

La mia vita sembrava serena.

Ma io continuavo a sentire che mancava qualcosa.

Non sapevo ancora cosa.

Sapevo soltanto che non riuscivo più a ignorarlo.

Un incontro apparentemente casuale

Un giorno mi trovavo nella sala d'attesa di un ambulatorio.

Sfogliavo distrattamente una rivista.

Poi accadde qualcosa di molto semplice.

Una pubblicità attirò la mia attenzione.

Parlava di Reiki.

Non sapevo quasi nulla di quel mondo.

Eppure sentii un impulso fortissimo.

Strappai quella pagina.

La misi in borsa.

Una settimana dopo ero al mio primo corso.

Se oggi ci ripenso, sorrido.

All'inizio mi sembrava tutto lontanissimo dal mondo in cui ero cresciuta.

Io ero la ragioniera.

La persona concreta.

Abituata ai numeri.

Alla logica.

Alla precisione.

Mi trovavo improvvisamente in un ambiente dove si parlava di energia, di consapevolezza e di un modo completamente diverso di osservare la vita.

La prima reazione fu quasi di incredulità.

Eppure, invece di allontanarmi, sentivo che quel mondo mi apparteneva.

Come se stessi ritrovando una parte di me che era rimasta addormentata per tanti anni.

La scoperta di me stessa

Da quel momento iniziai a studiare.

Un corso dopo l'altro.

Una formazione dopo l'altra.

Ogni esperienza apriva una porta.

Ogni porta mi faceva comprendere qualcosa in più di me.

Compresi che non volevo più essere soltanto "la mamma", "la moglie" o "la ragioniera".

Volevo essere Lucia.

Fu un passaggio bellissimo.

Ma anche difficile.

Le persone che mi volevano bene faticavano a comprendere questo cambiamento.

Per loro ero sempre stata disponibile.

Sempre pronta ad aiutare tutti.

Sempre presente.

Vedere nascere in me nuovi bisogni non fu semplice da accettare.

Ma sentivo che, se avessi continuato a mettere da parte quella voce interiore, avrei tradito me stessa.

Così decisi di ascoltarla.

L'incontro con le Costellazioni Familiari

Poco tempo dopo un'amica mi parlò di un corso di Costellazioni Familiari.

Accettai l'invito.

Senza sapere che quella decisione avrebbe cambiato completamente la mia vita.

Ricordo ancora la sensazione che provai durante quel primo incontro.

Non era soltanto il metodo ad affascinarmi.

Era il modo in cui riusciva ad andare direttamente al cuore delle situazioni.

Senza perdersi.

Senza girare intorno ai problemi.

Con rispetto.

Con profondità.

Con una semplicità che mi colpì immediatamente.

Fu allora che sentii nascere dentro di me una certezza.

Quello era il linguaggio che stavo cercando.

Dopo la mia prima Costellazione decisi di iscrivermi alla scuola di formazione.

E iniziai un nuovo cammino.

I dubbi

Molte persone pensano che chi oggi accompagna gli altri sia sempre stato sicuro di sé.

Non è stato così.

Per tanti anni, prima di ogni Costellazione, mi ripetevo sempre la stessa frase:

"Ma chi me lo fa fare?"

Avevo paura.

Paura di non essere all'altezza.

Paura di sbagliare.

Paura di non riuscire ad accompagnare bene le persone.

E sai una cosa?

Oggi sono felice di raccontarlo.

Perché quei dubbi non erano un limite.

Erano il segno del profondo rispetto che provavo verso questo lavoro.

Mi ricordavano che nessun Facilitatore è più importante del Campo.

Che nessuno possiede tutte le risposte.

Che il nostro compito non è dimostrare qualcosa.

È metterci al servizio.

Vent'anni dopo

Da quel primo incontro sono passati più di vent'anni.

Ho accompagnato migliaia di persone.

Ho continuato a formarmi.

A studiare.

A mettermi in discussione.

Perché credo che un Facilitatore non smetta mai di imparare.

Durante il periodo della pandemia, osservando il mondo e ascoltando le persone, compresi che il centro del mio lavoro non erano semplicemente le Costellazioni.

Era qualcosa di ancora più grande.

Il BenEssere.

Da questa intuizione sono nate le **CostellAzioni del BenEssere**.

Un approccio che integra tutto ciò che ho imparato nel corso degli anni e che continua ancora oggi a evolversi insieme a me.

Se oggi stai leggendo queste pagine...

...forse anche tu senti una voce.

Magari è appena un sussurro.

Magari è una curiosità.

Oppure è una domanda che continua a tornare.

Non so quale sia il tuo cammino.

E non credo che qualcuno possa dirlo al posto tuo.

Posso però dirti una cosa che ho imparato sulla mia pelle.

Le strade più importanti della nostra vita raramente iniziano con una certezza.

Molto più spesso iniziano con una piccola intuizione.

Con una domanda.

Con quella sensazione sottile che ti dice:

"Forse questa è la direzione giusta."

Se anche tu senti qualcosa di simile, non avere fretta.

Ascoltala.

Perché, a volte, è proprio così che iniziano i cambiamenti più profondi.

Capitolo 8

Se senti che questa potrebbe essere anche la tua strada...

Se sei arrivato fino a queste pagine, forse qualcosa dentro di te si è mosso.

Forse hai ritrovato parole che descrivono ciò che sentivi da tempo.

Forse hai scoperto un modo diverso di guardare le persone.

O forse, semplicemente, è nata una domanda.

Ed è proprio dalle domande più autentiche che iniziano i percorsi più importanti.

Nel corso di questo libro abbiamo parlato delle Costellazioni Familiari.

Di ciò che sono.

Di ciò che non sono.

Abbiamo visto in quali situazioni possono essere utili, come possono arricchire il lavoro di chi accompagna le persone e che cosa significa, davvero, diventare Facilitatore.

A questo punto desidero raccontarti un'ultima cosa.

Negli anni mi sono resa conto che non basta insegnare una tecnica.

Le tecniche si imparano.

Si studiano.

Si esercitano.

Ma questo, da solo, non basta.

Un Facilitatore non è definito da ciò che sa fare.

È definito soprattutto da come sa stare accanto alle persone.

Per questo motivo, quando ho immaginato la **Scuola per diventare Facilitatore in Costellazioni Familiari e CostellAzioni del BenEssere**, non ho pensato semplicemente a un corso.

Ho immaginato un cammino.

Un percorso che permettesse alle persone di crescere non soltanto come professionisti, ma anche come esseri umani.

Perché il primo strumento di lavoro di un Facilitatore non è il metodo.

È la propria presenza.

Durante la formazione studiamo le Costellazioni Familiari, il Campo, gli Ordini dell'Amore, la conduzione delle Costellazioni, il lavoro sistemico e le CostellAzioni del BenEssere.

Ma, soprattutto, impariamo ad ascoltare.

Ad ascoltare gli altri.

E ad ascoltare noi stessi.

Perché nessuno può accompagnare davvero una persona in un luogo che non ha mai avuto il coraggio di visitare dentro di sé.

La nostra è una scuola in cui la teoria incontra continuamente la pratica.

In cui ogni allievo ha la possibilità di sperimentare, confrontarsi, fare esperienza e crescere in un ambiente accogliente e rispettoso.

Non cerchiamo persone perfette.

Cerchiamo persone disponibili a mettersi in cammino.

Persone curiose.

Persone umili.

Persone che desiderano continuare a imparare.

Persone che sentono il desiderio di accompagnare gli altri senza sostituirsi a loro.

Se leggendo queste pagine hai sentito nascere questa possibilità, il mio invito è molto semplice.

Non decidere di impulso.

Prenditi il tempo necessario.

Ascolta quello che senti.

Fai spazio alle tue domande.

E, se vorrai, sarò felice di ascoltare anche la tua storia.

Per questo motivo abbiamo creato un **Questionario di Orientamento**.

Non è un esame.

Non serve a dimostrare quanto sai.

Serve a raccontarci chi sei.

Qual è il tuo percorso.

Che cosa ti ha portato fin qui.

E che cosa stai cercando.

Leggerò personalmente ogni risposta.

Se sentirò che la nostra Scuola può essere davvero il luogo giusto per accompagnarti, ti inviteremo a una telefonata conoscitiva.

Sarà una conversazione semplice.

Senza pressioni.

Senza obblighi.

Un'occasione per conoscerci, rispondere alle tue domande e capire insieme se questo percorso è davvero quello che stai cercando.

Perché credo profondamente che una scelta così importante meriti tempo, ascolto e consapevolezza.

Il prossimo passo

Se senti che questo cammino potrebbe appartenerti, puoi iniziare da qui.

Compila il Questionario di Orientamento

👉 https://questionario.costellazionidelbenessere.com/

Dopo aver letto le tue risposte, se sentirò che questo percorso può essere adatto a te, ti contatteremo per fissare una telefonata.

Qualunque sarà la tua scelta, ti ringrazio per il tempo che hai dedicato a queste pagine.

Spero che, indipendentemente dal percorso che deciderai di intraprendere, questo libro ti abbia lasciato una certezza.

Ogni cambiamento autentico inizia sempre da uno sguardo nuovo.

Ti auguro di continuare a coltivarlo.

Con affetto,

Lucia Berrettari

Ti va di parlarne insieme?

Se sei arrivato fino all'ultima pagina di questa guida, forse qualcosa dentro di te si è mosso.

Forse hai trovato risposte a domande che ti accompagnavano da tempo.

Forse, invece, sono nate nuove domande.

In entrambi i casi, è un buon punto da cui partire.

Se senti il desiderio di capire se il percorso per diventare Facilitatore in Costellazioni Familiari e CostellAzioni del BenEssere possa essere davvero la tua strada, il passo successivo non è iscriverti.

È conoscerci.

Per questo abbiamo creato un **Questionario di Orientamento**.

Non è un test.

Non è un esame.

Non serve a valutarti.

È semplicemente uno spazio in cui raccontarci qualcosa di te: il tuo percorso, le motivazioni che ti hanno portato fin qui e ciò che stai cercando in questo momento della tua vita.

Leggerò personalmente ogni questionario.

Se sentirò che la nostra Scuola può essere il percorso più adatto ad accompagnarti, ti inviteremo a una telefonata conoscitiva.

Sarà una conversazione semplice, senza pressioni e senza alcun obbligo.

Un'occasione per ascoltare la tua storia, rispondere alle tue domande e capire insieme se questo è davvero il momento giusto per iniziare questo cammino.

Credo profondamente che una scelta così importante non debba nascere dall'entusiasmo di un momento, ma dalla consapevolezza.

Per questo preferisco conoscere ogni persona prima che scelga di intraprendere un percorso con noi.

Se sentirai che è arrivato il momento, sarò felice di incontrarti.

Inizia da qui

👉 **Compila il Questionario di Orientamento**

https://questionario.costellazionidelbenessere.com/

"Ogni percorso autentico inizia con una domanda. Grazie per aver scelto di portare con te anche le mie."

Lucia Berrettari